



2019年7・8月合併号

発行 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

発行責任者 会長 御所窪 和子

# 新宿チャレスポだより

『新宿チャレスポ』は、新宿区内唯一の総合型地域スポーツ文化クラブです。



みんなでダンス：6/1 東戸山小



6/5新宿区「湯ゆう健康教室」



ノルディックウォーキング：5/26 芸術高校



レクダンス：6/1、22



バレーボール：近況報告



パドルテニス：6/9大会  
ジュニア 優勝：谷合・戸敷ペア



タグラグビー：近況報告

## 7・8月合併号の内容

- ・夏休みプール開放のおしらせ
- ・ときめいてスポーツ again
- ・みんなでダンス：6月活動報告
- ・レクダンス：6月報告
- ・ノルディックウォーキング：5/26（土）芸術高校
- ・バレーボール：活動報告
- ・タグラグビー：活動報告
- ・シニアになってもげんきハツラツ！体力測定と色々なスポーツを楽しもう
- ・パドルテニス：都民スポレクふれあい大会パドルテニス競技会
- ・たのしい将棋大会：7/13（土）

**まちあるき**

ワークショップから地域を知る！学ぶ！

7月19日（金） 豊島区  
AM9:25集合～PM12:30  
集合場所：平山駅前センター  
（徒歩約10分）

8月30日（金） 西谷地区  
AM9:25集合～PM12:30  
集合場所：JR西谷駅駅ビル1F  
（徒歩約5分）

9月13日（金） 保谷地区  
AM9:25集合～PM12:30  
集合場所：寺町駅前・大田区  
（徒歩約10分）

参加費無料！参加定員 20名程度

TEL:090-4226-1139（まちあるき事務局）



# 新宿チャレスポ活動FLASH!!

## 【夏休みプール開放のおしらせ】

### ■富久小、天神小、新宿中学

新宿チャレスポでは今年も夏期プール開放事業を受託予定です。ぜひご活用下さい！



富久小 8月 1日(木)～9日(金) 9日間  
天神小 8月 5日(月)～9日(金) 5日間  
新宿中 8月 10日(月)～18日(金) 9日間

## 【みんなでダンス】6/1(土)東戸山小報告

こんにちは！今日は東戸山小学校でレッスン開始です！なにやら新しいダンスにも挑戦しています。速い曲のヒップホップは、先生もなかなか大変そうですが、皆頑張って覚えています！今日、キッズは小学校で飼ってらっしゃるヤギさんの絵を描きに行きました。エサもあげることができてとても楽しい時間となりました！



## 【バレーボール】

新入部員が入り、はや3ヶ月が過ぎます。今年度は小学生が多く連日にぎわっています。その分指導者もメニューを考える楽しさがあります。

大人の練習、中学生を含む子供達経験者レベルの練習、初めてボールを触る人レベル。グルッと見回してそれぞれに合わせた練習方法を考えながら、「きょうも楽しかった！」とってくれると指導者はとても嬉しいです。またね！が合言葉です。

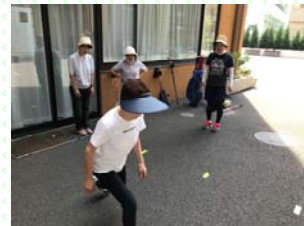


## 【ノルディックウォーキング】

### 5/26(日)芸術高校報告

5月26日は芸術高校での活動でした。この日はブローライフルを行ないました。いつもの体力測定を計測した後、ブローライフルの練習。隣のテニスの小学生も4名遊びに来てくれました。

練習後はミニゲーム。入った的の場所で点数をグループで競いました。



## ■「ときめいて！スポーツ」新宿区住民等提案型事業助成金助成事業：参加費無料

- ・7月28日(日) AM10:00-12:00  
ブローライフル 富久小体育館
- ・8月25日(日) AM10:00-12:00  
ノルディックウォーキング 富久さくら公園

## 【レクダンス】6月活動報告

於：新宿中学校武道場

### ★6月1日(土) 13:15~15:00

12名の参加者と楽しい新曲を練習しました。

『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『昭和がふたり』『紺屋高尾』『あなたとトゥラッタッタ♪』『AQELLOS OJOS VERDES』『見上げてごらん夜の星を』



### ★6月22日(土) 13:15~15:00

ところどころ激しい雨が降る中、9名の参加者が新宿中に集まりました。





**【パドルテニス】6/9（日）「都民スポレクふれあい大会パドルテニス競技会」**

6月9日に港区スポーツセンターメインアリーナで開催された「都民スポレクふれあい大会パドルテニス競技会」において新宿チャレスポの会員が多数参加して、優勝を筆頭に大活躍の結果を残しました。

ジュニア 優勝：谷合・戸敷ペア

一般女子C 優勝：

小森・泉谷ペア

一般女子B 準優勝：

戸敷・戸敷ペア

一般男子B 準優勝：

栗原・岩立ペア

(マリオブラザーズ)

シニア女子B 3位(同率1位)：細川・山下ペア

シニアB 準優勝：梶山・須藤ペア

ジュニア グループ3位：吉野・佐々木ペア

一般女子C 3位：佐々木・嶋田ペア

一般男子C 3位：吉野・ニールペア

一般男子C 4位：吉野・須田ペア

一般男子C 5位：山田・吉田ペア



**【ボッチャ】6/5（水）**

**新宿区「湯ゆう健康教室」に指導者派遣**

新宿区地域包括ケア推進課高齢生きがい係主催の「湯ゆう健康教室」の最終回

6月5日2時から2時45分お風呂屋さんの開店前になんと大久保にある万年湯さんの脱衣所で「ボッチャ体験！」。

参加者20名指導者3名区職員2名でボッチャを楽しみました。汗をかいて楽しんだ後は？



もちろん！そのまま無料で入浴！（といってももちろん参加者だけですが）素晴らしい企画でした。

**【ときめいてスポーツ again】 まちあるき**

**■7月19日（金） 筆筈地区**

AM9:25 集合～PM12:30

集合場所：牛込筆筈地域センター

(都営大江戸線牛込神楽坂駅 A1 出口すぐ)

テーマ：

「みどりのカーテン探検」+「神楽坂で地名探索」

**■8月30日（金） 四谷地区**

AM9:25 集合～PM12:30

集合場所：JR 四ツ谷駅麴町口上

テーマ：「外堀」と「見附」そして都会のみどりを涼しい道でたどります

**■9月13日（金）**

**落合地区**

AM9:25 集合～PM12:30

集合場所：中野区役所・

犬の像前

テーマ：「中野から落合へ」

**新宿区住民等提案型事業助成金**

助成事業：参加費無料

まちあるき  
ワーキングしながら地域を知る！学ぶ！

7月19日（金） 筆筈地区  
AM9:25 集合～PM12:30  
集合場所：牛込筆筈地域センター

8月30日（金） 四谷地区  
AM9:25 集合～PM12:30  
集合場所：JR四ツ谷駅麴町口上

9月13日（金） 落合地区  
AM9:25 集合～PM12:30  
集合場所：中野区役所・犬の像前

参加費無料！各回定員 20名程度

新宿チャレンジスポーツ文化クラブ  
TEL:090-4226-1339 (まちあるき担当：御所達)

**【シニアスポーツ支援事業】**

**シニアになってもげんきハツラツ！～体力測定と色々なスポーツを楽しもう～**

9月16日(月・敬老の日) 体力測定

10月14日(月・体育の日)

ノルディック+ブローライフルでバイアスロン

11月17日(日) ロコモ体操

12月22日(日) グラウンドゴルフ体験会

1月13日(月・成人の日) 体力測定

2月23日(日) パドルテニス体験会

6回プログラムに連続参加で皆勤賞の方には景品が出ます。

※この事業は公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています

**【タグラグビー】近況報告・合宿計画**

タグラグ活動の近況は、まずは5/26(日)東京カップへ高学年・低学年各1チーム参加で各3勝つとまずまずの成績でした。6月に入ってから参加者は、1日富久16名、8日天神20名、8日ここから広場12名、9日戸山小2名、15日雨天中止、富久22日21名23日18名合計89名でした。夏休みには合宿の計画もありますよ。



**【たのしい将棋】7/13（土）将棋大会**

13:00-16:30 新宿中学ミーティングルームで

“楽しい将棋大会”が開催されます。

※詳しくはHPを参照下さい。



# ☆7月・8月の事業予定☆

※小学生の夜間の各専門部活動参加には保護者等の送迎を参加条件とさせていただきます

事業名 参加費/回(会員)	対象	7月				8月							
		1・8・15・22・29(月)	6・13・20(土)	7(日)	11・25(木)	3・10・17(土)	4・18(日)	8・22(木)	5・12・19・26(月)				
<b>バドミントン</b> 大学生以上200円、 小中高まで100円(ラケット使用料) ※会場はすべて体育館です	だれでも	18:00(準備含む) -21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:00(準備含む) -21:00				
		東戸山小(対象:大人のみ)		天神小	富久小		天神小	富久小		東戸山小(対象:大人のみ)			
		富久小		天神小	戸山小	余丁町小	富久小		天神小	余丁町小			
<b>タグラグビー</b> 自由参加・無料 雨天中止	だれでも	6(土)	14・28(日)	13(土)	14(日)	27(土)	3・17・31(土)	11・25(日)	10(土)	8月中旬	24(土)		
		富久小		天神小	戸山小	余丁町小	富久小		天神小	合宿計画あり			
		富久小		天神小	戸山小	余丁町小	富久小		天神小	余丁町小			
<b>新宿あ・み・ま倶楽部</b> 会員500円、非会員1000円 ※資料代は参加費に含まれますが、見学に伴う入館料・食事等の費用は実費とします ※小雨決行	だれでも 原則 9:25分 集合	19(金): 集合9時25分集合場所: 中津川駅前地域センター(都営大江戸線牛込神楽坂駅A1出口すぐ) 9時30分~12時30分 新宿区住民等提案型事業助成金助成事業: 参加費無料 「みどりのカーテン探検」+「神楽坂で地名探検」				30(金): 集合9時25分集合場所: JR四ツ谷駅御町口上 9時30分~12時30分 新宿区住民等提案型事業助成金助成事業: 参加費無料 「外堀」と「見附」そして都会のみどりを涼しい道でたどります							
		6(土)				13(土)	20(土)	27(土)	3・31(土)	10(土)	17(土)	24(土)	
		13:00-15:00		9:00-12:00	お休み		9:00-12:00	富久小	富久小	東戸山小	お休み		
<b>みんなでダンス</b> 小・中・高 200円(回数券6回分:1000円) 18才以上 300円(回数券6回分:1500円) ※体験・幼児無料	だれでも	13:00-15:00		9:00-12:00	お休み		9:00-12:00	富久小	東戸山小	お休み			
		若松地域センター		東戸山小		富久小		富久小		若松地域センター			
		若松地域センター		東戸山小		富久小		富久小		若松地域センター			
<b>レクダンス</b> 半期分前払:3000円 会員:3000円/回 非会員:5000円/回	30歳以上	13・20(土)				31(土)							
		13:15-15:00				13:15-15:00							
		新宿中				新宿中							
<b>バレーボール ソフトバレーボール</b> 大200円、小中100円	小学生以上	6・13・20・27(土)				10・31(土)							
		9:00-12:00				9:00-12:00							
		富久小				富久小							
<b>バドミントン教室</b> 前期分前払 小学生6,000円 中・高校生8,000円 一般12,000円 ※新規開設小学生特設クラスは通常教室とは時間会場とも異なる場合がありますので、注意してご参加ください。	小学生特設クラス 小学生 中学生 高校生 一般	6・20(土)		27(土)		13(土)		10(土)	17(土)	3・24(土)		31(土)	
		—		13:30-15:00		13:30-15:00		お休み		—		13:30-15:00	13:30-15:00
		6・20日は通常通り開催		15:30-17:00		15:30-17:00		お休み		—		15:30-17:00	15:30-17:00
		17:30-19:00		17:30-19:00		—		お休み		—		17:30-19:00	17:30-19:00
		19:15-21:00		19:15-21:00		—		お休み		—		19:15-21:00	19:15-21:00
		18:30-20:00		18:30-20:00		—		お休み		—		18:30-20:00	お休み
<b>バドミントン交流練習</b> 2,000円(10回分前払)	高校生以上	20:00-21:00				—							
		新宿中(18:30-練習の場合は600円/回)		天神小		新宿中(18:30-練習の場合は600円/回)							
<b>バドミントンフォローアップ講座</b> 前期17,000円 毎週水曜日 ジュニア(Jr)練習:600円/回	教室 終了生	3・10・17・24・31(水)		14(日)		7・21・28(水)		25(日)					
		18:45-21:00		9:00-12:00 18:00-21:00		18:45-21:00		9:00-12:00					
		富久小				富久小							
<b>テニス</b> 大人:500円 小学生~高校生:100円 ※中高校生大人の部参加の時200円	小人 大人	6・20(土)		14(日)		4・18(日)		17・24(土)					
		なし		10:00-12:00		10:00-12:00		なし					
		18:00-21:00		12:00-17:00		12:00-17:00		18:00-21:00					
<b>フットサル</b> 大人:500円 小中高:100円	だれでも	6・20(土)		14・28(日)		3・17(土)		11・25(日)					
		14:00-16:00		9:30-11:30		14:00-16:00		9:30-11:30					
		富久小				富久小							
<b>ノルディックウォーキング</b> 参加費 300円 (レンタルシューズ使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも ※薬王寺地域ささえあい館のみ 60歳以上 新宿区民	13・27(土)	23(火)	28(日) フローライフ		10(土)		25(日)					
		7:30-9:30	13:00-15:00	10:00-12:00 富久小		7:30-9:30		10:00-12:00 富久さくら公園					
		戸山公園	薬王寺地域ささえあい館	新宿区住民等提案型事業助成金助成事業:参加費無料		戸山公園		新宿区住民等提案型事業助成金助成事業:参加費無料					
<b>グラウンドゴルフ</b> 回数券10回分:1,000円	だれでも	2・9・23(火)		13(土)		17(土)							
		9:30-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00							
		ここから広場		富久小		東戸山小							
<b>合気道</b> 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	4・11・18・25(木)				1・8・15・22・29(木)							
		子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30				子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30							
		新宿中				新宿中							
<b>ポッチャ</b> 無料	だれでも ※薬王寺地域ささえあい館のみ 60歳以上 新宿区民	7(日)				7(日)							
		13:00-16:00				13:00-16:00							
		東戸山小				東戸山小							
<b>たのしい将棋</b> 1回:200円	小学生 中学生	13・27(土)				10・24(土)							
		13:00-15:00※7/13将棋大会16:30まで				13:00-15:00							
		新宿中※7/13は将棋大会				新宿中							

※各専門部活動は一部をのぞき、“若松地域スポーツ文化協議会事業”として行っています  
各専門部に参加するには、チャレスポの会員になる必要があります。(年会費:大人1000円、小学生~高校生500円)  
日程は学校行事等で変更になる場合があります。ホームページで必ず直前情報をご確認ください。  
詳しくは事務局までお問い合わせください。

**問い合わせ先 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ 事務局**

TEL:090-4226-1339 FAX:03-3353-4352

URL:<http://www.challespo.net> メールアドレス:info@challespo.net